

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ЛИЦ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА ПО СИСТЕМЕ ЦИГУН

Пашков В.К., Кононенко Н.В.

Томский политехнический университет, г. Томск, Россия

Физкультура для пожилых людей предполагает физические упражнения, предъявляющие невысокие требования к организму и легко дозируемые по нагрузке. Физическая нагрузка для мышц в сочетании с дыхательными упражнениями тренирует легкие, сердце и мышцы и позволяет оставаться людям пожилого возраста подвижными и независимыми от посторонней помощи[2]. Однако, в культуре большинства народов существует традиция минимизации физических нагрузок и ограничения двигательной активности у пожилых людей. Исключением являются восточные культуры. В Китае есть даже специальное направление гимнастик для пожилых. Особое внимание в восточных гимнастике уделяется состоянию гибкости. Хорошая гибкость, как известно, дает человеку большие преимущества. Она позволяет избегать травм, помогает уменьшить мышечные боли, повысить эффективность любых физических действий.

В нашей стране растет интерес к китайской народной медицине, и много ценного почерпнуто из нее, и, после тщательной научной проверки, с успехом используется в современной медицине. Применение восточных методик, в частности, элементов гимнастики цигун, для физической реабилитации людей пожилого возраста, является перспективным и актуальным направлением адаптивной физической культуры.

Система цигун может повысить сопротивляемость организма болезням и способствовать развитию крепкого человека. За счет самоконтроля и концентрации практикующий цигун человек может добиться излечения болезней и продлить жизнь, открывая в себе ресурсы потенциальной энергии и мобилизуя ее для поддержания жизни.

Историю китайского цигун можно приблизительно разделить на четыре периода. Сведений о начальном периоде весьма немного. Считается, что он начался около 1122 г. до н. э., тогда же, когда появился «И-Цзин» («Книга перемен»), и продолжался до начала династии Хань (206 г. до н. э.), когда китайцы позаимствовали у индийцев буддизм и соответствующие медитативные практики. Благодаря этому, заимствованию цигун и медитация перешли ко второму периоду своего развития – периоду религиозного цигун. Он длился до династии Лян (502–557 гг. н. э.), когда китайцы обнаружили, что цигун можно применять в боевых целях. То было начало третьего периода, периода боевого цигун. На основе теорий и фундаментальных принципов буддийского и даосского цигун были созданы многочисленные боевые стили цигун. Третий период продолжался до свержения цинской династии в 1911 г. После этого начинается новый, четвертый этап истории цигун, когда исконно китайская система тренировок постепенно смешивается с техниками цигун, заимствованными из Индии, Японии и многих других стран мира[3].

Одним из наиболее важных требований, обеспечивающих эффективность занятий цигун, является понимание терминов цзин (Сущность, Эссенция, Семя), ци (внутренняя энергия) и шэнь (дух). Эти понятия являются корнями нашей жизни, а, следовательно – и корнями практики цигун. Эти три категории, охватывающие широкий круг представлений и достаточно трудные для однозначного определения, в различных традициях интерпретируются несколько по-разному, понятия достаточно свободно принимаются и адаптируются в каждой из школ таким образом, чтобы удовлетворять специфические потребности их теории и практики. Главной целью практик являлось достижение долгой жизни путем сохранения и возвращения этих «трех сокровищ» с помощью разнообразных техник. В основе этого процесса лежали три главных принципа: «регулирование тела» с помощью поз, «регулирование дыхания» и «регулирование сознания» с помощью медитации и «непривязанности» (избегания эмоциональных расстройств, сожаления и т.п.).

Три главнейших элемента цигун – регулирование дыхания, сознания и тела – на

практике осуществляются за счет расслабления и успокоения с концентрацией на дыхании, перемещения ци усилием воли и правильных движений. Упражнения цигун выполняются только в состоянии покоя тела и сознания и сопровождаются ощущением удобства и безмятежности. При этом снижается нервное возбуждение, в мышечной системе ослабевает антагонизм между сгибателями и разгибателями, снижается напряженность и расширяется просвет кровеносных сосудов. Концентрация воли и побуждение потока ци помогают занимающимся войти в состояние внешней неподвижности при внутреннем движении. Это мобилизует силы саморегуляции и самоисцеления, пробуждает и развивает внутренние резервы организма. Основной принцип движений заключается в том, чтобы добиваться наиболее удобной позы при выполнении упражнения. Выполнение движений может сопровождаться зрительными образами, помогающими более глубокой концентрации мысленного взгляда [1].

Особое внимание в практике цигун уделяется регулированию дыхания. Здесь основной его вид – это глубокое брюшное дыхание. В системе цигун оптимально сочетаются движения и безмятежность. Состояние безмятежности удерживают организм и нервные центры высшего уровня в фазе торможения, давая им отдых и способствуя восстановлению функций центральной нервной системы. Состояние движения возбуждает автономные нервные центры, включая симпатическую и парасимпатическую нервную системы[3].

Цигун – одна из редких систем, для занятий которой нет ограничений ни по возрасту, ни по физическому состоянию. Разумеется, в жизни не бывает универсальных рецептов, поэтому в случае стойких заболеваний и в пожилом возрасте желательно предварительно проконсультироваться с врачом[4].

Характерной особенностью цигун является то, что начав практиковать его в молодом возрасте и затрачивая в день по 10-20 мин, можно до глубокой старости сохранять подвижность суставов, бодрость тела и спокойствие духа.

Таким образом, можно предположить, что применение гимнастики цигун является патогенетически обоснованным, адекватным способом оздоровления людей старшего возраста.

Список литературы:

1. Цзиньсян Чжао. Цигун / пер.М.М.Богачихин – Л, 1992 – 156 с.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2004. - 480 с.
3. Ма Фолинь. Цигун. Комплекс упражнений для укрепления и развития духа и тела. М.: АПП ЦИТП, 1992 – 174 с.
4. Фан Чжиюн. Забуди о боли в спине. Методы цигун-терапии для профилактики заболеваний суставов./ Серия «Здоровье нации» - Ростов н/Д: Феникс, 2004 – 288 с.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Китаева Е.С.

Томский политехнический университет, 634050, г. Томск, пр. Ленина 30

Лечебная физкультура

Лечебная физическая культура - метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. В основе этого метода лежит использование основной биологической функции организма – движения [1].

К лечебной физической культуре (или ЛФК) относится дыхательная гимнастика после тяжелой операции, обучение ходьбе после травмы, разработка движений в суставе после снятия гипсовой повязки. ЛФК - это и название кабинета в поликлинике, и кафедры в институте физкультуры, и кафедры в медицинском институте. Термин "лечебная физкультура" применяется в самых различных аспектах, обозначая и метод лечения, и